

「食べること」は生きるために欠くことのできない大切なことです。みなさんが、勉強したり、運動したりすることができるのは、食べ物を食べることで体中に栄養を取り入れているからです。特に、中学校の3年間は心も体も大きく成長する時期です。これから先の人生を健康でいきいきと過ごすためにも、今から望ましい食習慣を身に付けていきましょう。そのために、詫間中学校では次のような食育活動に取り組んでいきます。

詫間中学校の食育

毎日の給食時間

- ・ 様々な献立の食事を体験する。
- ・ 好き嫌いをなく食べる。
- ・ 食事のマナーを学ぶ。

食についての学習

- ・ 学級活動
- ・ 家庭科などの各教科における学習

Myおにぎりの日(予定)

7/10(水)、11/6(水) 年2回

野菜おかずの日(予定)

12/12(木)、1/23(木) 年2回

※おにぎりや野菜のおかずを生徒自身の手で作って持って来る日です。詳細については後日、食育だよりでお知らせします。

朝食&生活習慣チェック

全校生 6/7(金)~6/13(木)

※ 土日を含む7日間の朝食・睡眠時間・排便習慣などを調べます。



5/15(水)16:00~

空豆のさやとりボランティア(1年生)

※毎年、1年生に翌日の給食に使用する空豆のさやとりをお願いしています。

美味しく安心・安全で教育的意味のある給食

・地産地消 ・郷土料理 ・手作りの献立

給食試食会

11/30(土)

第2回浦島デー

詫間町文化祭での展示

(食育の取り組み紹介)

中学生の食生活~こんなところに注意しよう~

- ・ **大切な成長期**・・・人生の中で「最も豊富な栄養」が必要。
- ・ **朝食をしっかり食べる**・・・頭がすっきりとさえ、集中力・学習意欲が高まる。
- ・ **好き嫌いをしない**・・・味覚を広げ、バランスのよい食事ができる。
- ・ **夜遅くに食べない**・・・太りすぎを防ぎ、朝食がおいしく食べられる。

~体育祭に向けて~

① 朝食をしっかり食べよう。

朝食を食べずに登校すると、午前中の練習時に、集中力が落ちてケガをしやすくなります。また、熱中症にもなりやすくなります。主食のごはんやパンは必ず食べましょう。主食に加えて、主菜や副菜、汁物、乳製品などを組み合わせることで十分なエネルギー源が確保できます。

② こまめに水分補給をしよう。

熱中症は、体が暑さになれていない時や、試験休みの後など、急に激しい運動をした時に多く発生しています。

予防のためには、何よりこまめに水分を補給することが大切です。1回にコップ1杯程度のお茶や水を、朝起きたときや食事のとき、休み時間、寝る前などに、普段からこまめに飲みましょう。

③ 11時までに寝よう。

毎日の体育祭練習で体は疲れています。疲労回復のためには、早寝をしてしっかり体を休める習慣が大切です。遅くとも11時には寝ましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう!





早寝 早起 朝ごはん！

副菜

野菜、海藻、果物など、ビタミンやミネラルが多く含まれています。

主食

米、パン、めん類など、炭水化物が多く含まれています。脳の唯一の栄養源はがっちり！！



主菜

魚介、肉、卵、大豆製品など、たんぱく質が多く含まれています。

汁物

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。野菜がたっぷり入った具だくさんのみそ汁は、ご飯との相性バッチリ！！

★★その他にも、自分で工夫して、バランスを良くしよう！★★

